

Kursplan SchwinnCycling FlowerPower Aarau

Gültig von 30. August bis 17. Oktober 2010

Cycling Raum

DatumDate	Tag	Instruktor	Uhrzeit	Programm
30.08.2010	Montag	Franz	19.15 – 20.15	Ext. Intervall 65-85%
31.08.2010	Dienstag	Heidi	09.00 – 10.00	Fettkiller
31.08.2010	Dienstag	Pascal	19.15 – 20.15	HighEnd Endurance 75-85%
01.09.2010	Mittwoch		-----	ab 20.10.2010
02.09.2010	Donnerstag	Gabi	09.00 – 10.00	Hill 75-85%
02.09.2010	Donnerstag	Hans	18.15 – 19.15	LowEnd Endurance 65-75%
05.09.2010	Sonntag	Franz	10.00 – 11.00	Surprise 65-90%
06.09.2010	Montag	Sonja	19.15 – 20.15	Int. Intervall 65-95%
07.09.2010	Dienstag	Heidi	09.00 – 10.00	Fettkiller
07.09.2010	Dienstag	Jacqueline	14.00 – 15.00	FeelGood
07.09.2010	Dienstag	Theresa	19.15 – 20.15	Hill 75-85%
08.09.2010	Mittwoch		-----	ab 20.10.2010
09.09.2010	Donnerstag	Gabi	09.00 – 10.00	HighEnd Endurance 75-85%
09.09.2010	Donnerstag	Roger	18.15 – 19.15	Int. Intervall 65-95%
12.09.2010	Sonntag	Team	10.00 – 11.00	Criss Cross 65-85%
13.09.2010	Montag	Pascal	19.15 – 20.15	Hill 75-85%
14.09.2010	Dienstag	Heidi	09.00 – 10.00	Fettkiller
14.09.2010	Dienstag	Pascal	19.15 – 20.15	Ext. Intervall 65-85%
15.09.2010	Mittwoch		-----	ab 20.10.2010
16.09.2010	Donnerstag	Gabi	09.00 – 10.00	Surprise 65-90%
16.09.2010	Donnerstag	Hans	18.15 – 19.15	Hill 75-85%
19.09.2010	Sonntag	Pascal	10.00 – 11.00	Fartlek bis max 85%....
20.09.2010	Montag	Franz	19.15. – 20.15	HighEnd Endurance 75-85%
21.09.2010	Dienstag	Heidi	09.00 – 10.00	Fettkiller
21.09.2010	Dienstag	Jacqueline	14.00 – 15.00	Feel Good
21.09.2010	Dienstag	Theresa	19.15 – 20.15	Int. Intervall 65-95%
22.09.2010	Mittwoch		-----	Ab 20.10.2010
23.09.2010	Donnerstag	Gabi	09.00 – 10.00	LowEnd Endurance 65-75%
23.09.2010	Donnerstag	Roger	18.15 – 19.15	HighEnd Endurance 75-85%
26.09.2010	Sonntag	Gabi	10.00 – 11.00	Hill 75-85%...
27.09.2010	Montag	Pascal	19.15 – 20.15	Fartlek bis max 85%.....
28.09.2010	Dienstag	Heidi	09.00 – 10.00	Fettkiller
28.09.2010	Dienstag	Theresa	19.15 – 20.15	LowEnd Endurance 65-75%
29.09.2010	Mittwoch		-----	Ab 20.10.2010
30.09.2010	Donnerstag	Gabi	09.00 – 10.00	Fartlek 65-85%

30.09.2010	Donnerstag	Hans	18.15 – 19.15	Surprise 65-90%
03.10.2010	Sonntag	Pascal	10.00 – 11.00	LowEnd Endurance 65-75%
04.10.2010	Montag	Ruedi	19.15 – 20.15	Ext. Intervall 65-85%
05.10.2010	Dienstag	Heidi	09.00 – 10.00	Fettkiller
05.10.2010	Dienstag	Jacqueline	14.00 – 15.00	FeelGood
05.10.2010	Dienstag	Theresa	19.15 – 20.15	HighEnd Endurance 75-85%
06.10.2010	Mittwoch		-----	ab 20.10.2010
07.10..2010	Donnerstag	Theresa	09.00 – 10.00	Int. Intervall 65-95%
07.10.2010	Donnerstag	Roger	18.15 – 19.15	Fartlek bis max 85%
10.10.2010	Sonntag	Theresa	10.00 – 11.00	HighEnd Endurance 75-85%
11.10.2010	Montag	Franz	19.15 – 20.15	Surprise 65-95%
12.10.2010	Dienstag	Pascal	09.00 – 10.00	Fettkiller
12.10.2010	Dienstag	Heidi	19.15 – 20.15	Hill 75-85%
13.10.2010	Mittwoch		-----	ab 20.10.2010
14.10.2010	Donnerstag	Gabi	09.00 – 10.00	Hill 75-85%
14.10.2010	Donnerstag	Hans	18.15 – 19.15	Int. Intervall 65-95%
17.10.2010	Sonntag	Franz	10.00 – 11.00	Criss-Cross 65-85%...